

نسخه طبیعی مبارزه با آلرژی

آلرژی با نشانه‌ها و علائمی مانند آبریزش بینی، سرفه و ریزش اشک از چشمان در افراد تظاهر پیدا می‌کند. آلرژی در هر فرد بدون توجه به سن و جنس بروز پیدا کرده و فرد را درگیر می‌کند.



سلامت نیوز: آلرژی با نشانه‌ها و علائمی مانند آبریزش بینی، سرفه و ریزش اشک از چشمان در افراد تظاهر پیدا می‌کند. آلرژی در هر فرد بدون توجه به سن و جنس بروز پیدا کرده و فرد را درگیر می‌کند. علاوه بر این سایر محرک‌های طبیعی در ایجاد آلرژی نقش دارند. همچنین آلرژی تأثیری منفی بر کیفیت زندگی افراد مستعد می‌گذارد بنابراین استفاده از روش‌های طبیعی برای درمان آلرژی مفیدتر است.

مکمل‌های غذایی با باکتری‌های مفید

استفاده از پروبیوتیک‌ها مانند لاکتوباسیلوس اسید و فیلوس یکی از نخستین گام‌ها برای درمان طبیعی آلرژی به‌شمار می‌رود. پروبیوتیک‌ها در فرآورده‌های غذایی وجود دارند و به هضم غذا و ایمنی بدن کمک می‌کنند همچنین سیستم ایمنی بدن را ارتقا داده و واکنش‌های آلرژیک را کنترل می‌کنند. اغلب به عنوان تسکین‌دهنده آلرژی از آنها یاد می‌شود.

گیاه باتربور

تحقیقات نشان می‌دهد، ترپن‌ها (فرم‌های هیدروکربنی در اسانس) در گیاهان علفی وجود دارند که دارای خواص ضدالتهابی هستند. گیاه باتربور (butterbur) دارای خواص هیستامین سیتریزین است که بدون عوارض جانبی آرام‌بخشی مؤثری دارد و در درمان و کاهش علائم آلرژی مؤثر است.

ویتامین ث

آلرژن‌ها در بدن سلول‌های خاصی تولید می‌کنند، هیستامین در بدن مسئولیت رسیدگی به آلرژی فصلی را به عهده دارد. زیرا با شروع آلرژی فرد دچار آبریزش از بینی می‌شود مایع موکوس شروع به ترشح می‌کند. مصرف ویتامین ث در روز مانع از تشکیل هیستامین می‌شود و برای بهترین نتیجه باید آن را با بیوفلاونوئید در طول روز به اندازه 200 میلی‌گرم و برای پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن استفاده کرد.

پیاز

فلاونوئیدهایی مانند کوئرستین که در پیاز به وفور یافت می‌شود نه تنها به نفع رژیم غذایی فرد است بلکه در به حداقل رساندن آبریزش بینی، چشم، خارش، آسم و بیماری تب یونجه به افراد کمک می‌کند. کوئرستین در درمان آلرژی مؤثر بوده و یک مهارکننده مؤثر برای شرایط آلرژیکی به‌شمار می‌رود. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد در درمان آسم، برونشیت، سینوزیت، سرماخوردگی و آنفولانزا نیز نقش بسزایی دارد. اگر روزانه با ویتامین ث همراه باشد نتیجه مطلوبی خواهد داشت.

روغن ماهی

انواع روغن‌های سالم در تشکیل هر سلول در بدن و ساخت EPA، DHA و اجزای سازنده اسیدهای چرب ضروری محسوب می‌شوند. انواع روغن‌ها خاصیت ضدالتهابی داشته و در درمان و جلوگیری از بیماری‌های قلبی مفید هستند. همچنین تأثیرات مثبتی بر کلسترول، پوست و عملکرد روده دارند. براساس مطالعات اخیر این روغن در درمان تب یونجه و آلرژی‌ها نقش دارد.

اهمیت غدد فوق‌کلیوی

ترشح آدرنالین از غدد فوق‌کلیوی در حفظ انرژی و کاهش استرس و آلرژی در بدن مؤثر است. بسیاری از مکمل‌ها در ترشح آدرنالین نقش دارند. گیاه شیرین‌بیان حاوی مواد مغذی زیادی است که از این غدد حمایت کرده و در انطباق با استرس و عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می‌کند.

توجه به رژیم غذایی

رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت افراد و درمان آلرژی دارد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد پیروی از رژیم‌های سالم که سرشار از میوه و سبزیجات است مانند یک محافظ از کودکان در مقابل آسم و آلرژی عمل می‌کند، بدن همه افراد به موادمغذی نیاز دارد، برای مصون ماندن از آلرژی در طول فصل باید یک رژیم غذایی ضدالتهاب و ضدحساسیت را دنبال کرد.

منبع : ایران